

保健だより6月

鹿嶋市立大野中学校
保健室
令和8年6月1日



暑さになれていないこの時期、 熱中症にご用心!

熱中症クイズ

Q1 体を冷やす効果が高いのはどっち?

① 首の後ろ



② 首の横



Q2 熱中症予防にふさわしくない飲み物はどれ?

① トマトジュース



② カフェイン飲料



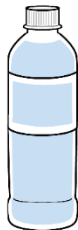
③ スポーツドリンク



答え
① 首の横には大きな血管があるので、冷やすと全身の冷却につながります。
② カフェインが多く含まれる飲料には利尿作用（おしっこを量を増やす作用）があるので、水分や塩分が不足しがちになります。※カフェインを含む飲み物の例 コーヒー 紅茶 緑茶 エナジードリンクなど

熱中症攻略のためのポイント

飲み物を持ち歩こう!



- 出かける前に水分補給しよう
- 体育や部活のときは活動場所に水筒を持っていこう
- 運動するときはスポーツドリンクがお勧め!

適度に休息をとろう!



- 暑さや疲れを感じたら、早めに涼しい場所で休もう
- 睡眠不足は体力低下を招き、熱中症になりやすくなる。しっかり寝よう

1日3食、栄養をとろう!



- 朝食を抜かないようにしましょう（寝ている間にも水分は失われます。朝食を抜くと、日中の活動に必要な水分や栄養が取れません）
- 3食バランスよく食べよう（食事からも水分やミネラルを補給しています）

暑さに慣れよう!



- 日頃から汗ばむくらいの運動を習慣にして、汗をかく習慣をつけよう
- 室温を下げすぎず、急激な温度変化が起こらないようにしましょう（換気をするときはこまめに設定温度を調節しよう）

声をかけ合おう!



- 仲間同士で声をかけ合って、お互いに体調の変化はないか気遣いながら活動しよう（とくに部活を始めたばかりの1年生は注意です!）

つらい頭痛の対処法は?

梅雨の時期となりました。気温や気圧、湿度の変化が大きいこの時期は、「頭痛」で保健室に来る人が多くなります。人によって頭痛の頻度や程度、原因は異なりますが、学校で頭痛が起こるのはつらいものです。少しでも皆さんの頭痛予防につなげられるよう、頭痛の対処法についてご紹介します。

①原因となる病気がある頭痛

• ウイルス、細菌などの感染症



• 起立性調節障害



※自律神経の病気で。

• 視力低下



※めがねやコンタクトの度が合っていないときに起こりやすくなります。

• 口の中の病気



* むし歯やかみ合わせ、顎関節症など。

• 脳出血・脳腫瘍



• 熱中症



※急に体温が上がったり、水分不足になることで頭痛が起こることがあります。

• 花粉症



※鼻の粘膜の炎症や、鼻詰まりによる息のしづらさ（酸素不足）、副鼻腔炎などによって頭痛が起こることがあります。

これらの頭痛は原因となる病気の治療や対応が必要です!

②原因となる病気がない頭痛

片頭痛



- 光がまぶしく、音がうるさく感じる
- 頭痛が起きる前に前兆がある（チカチカするなど）
- 吐き気がする
- 脈打つような痛みがある
- 額や頭の横側が痛む

痛みがあるときの対処法

早めに薬を使おう!



静かな暗い部屋で頭を冷やして休もう!

緊張性頭痛



- 肩や首がこる
- 頭を動かしてもひどくなることはない
- いつのまにか始まり、いつのまにか治る
- うつむき気味の姿勢を長時間取った後になりやすい
- 吐き気や気持ち悪さはない
- 締め付けられるような痛みや頭が重い感じがする

痛みがあるときの対処法



体をほくすストレッチや体操をして、筋肉の緊張を緩めよう!

頭痛が起こりにくくなる生活のポイントは

- ① よく寝て心と体を休める。
- ② 長時間同じ姿勢をとることを避けて、適度に体を動かす
- ③ バランスの良い食事をとる。
- ④ 自分に合った薬を見つけ、服用する。